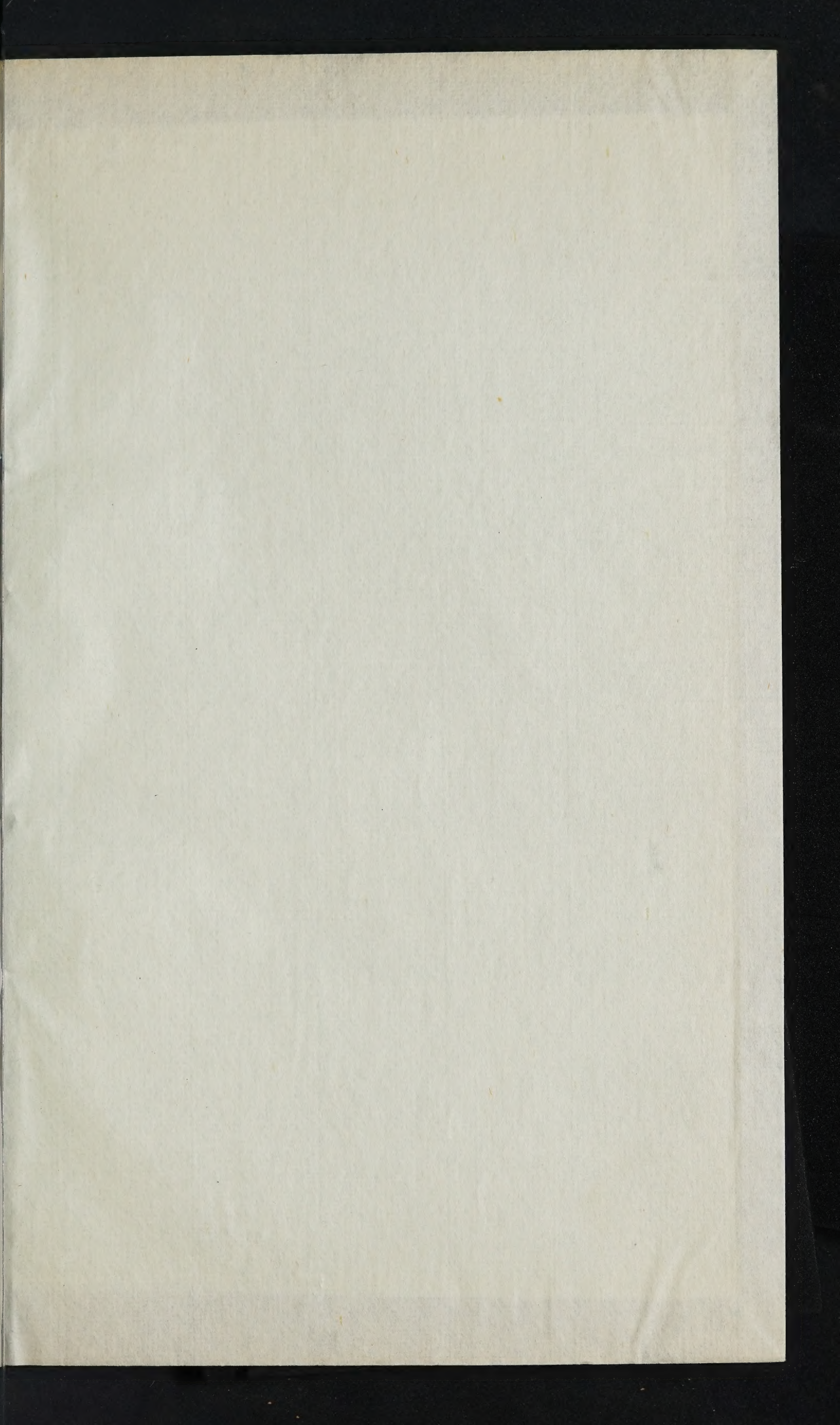
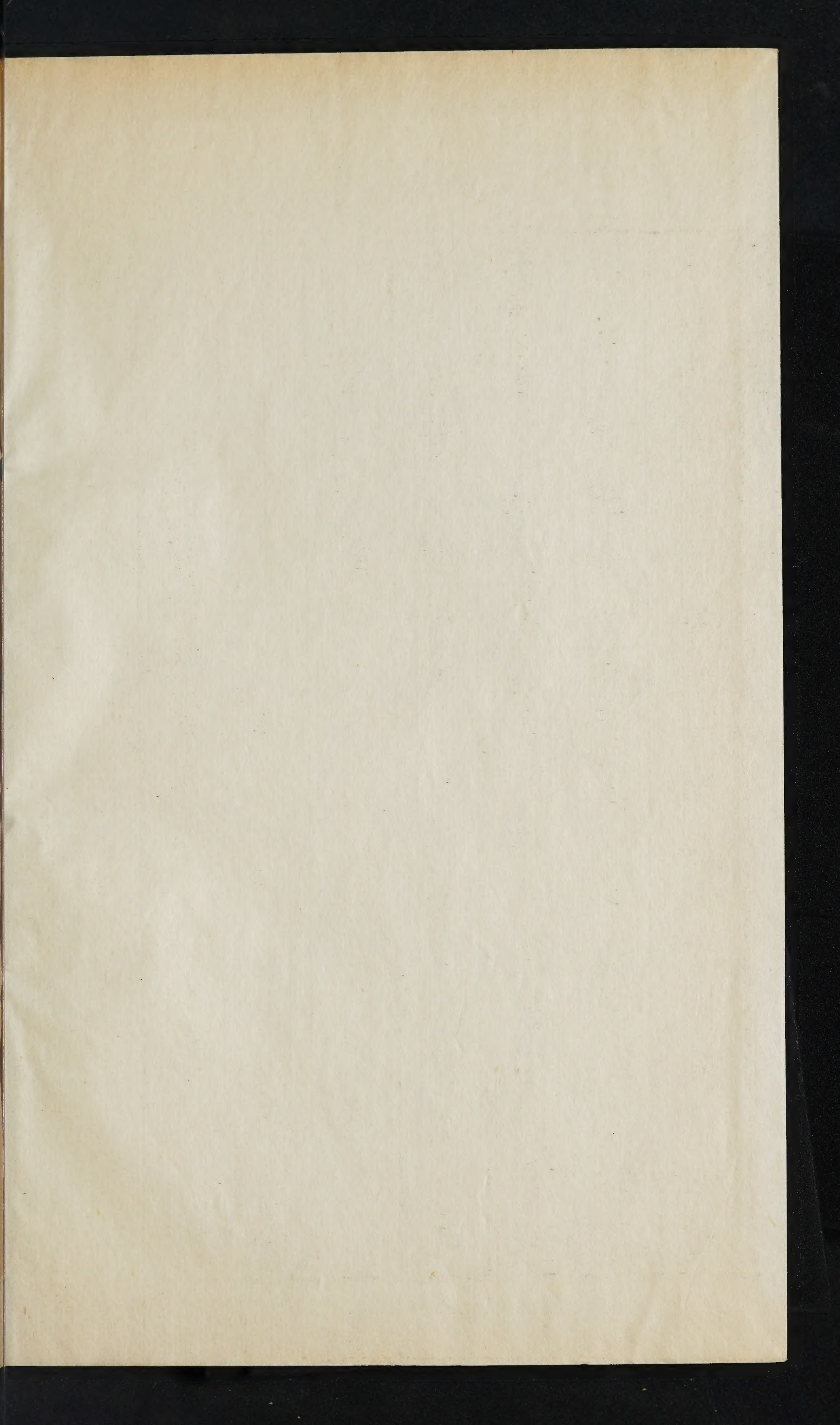






穀詒彚卷之三

滇南後學陶希皐纂

男　珙訂　孫男以鉽以鑄督梓

袁氏世範

人之至親。莫過於父子兄弟。而父子兄弟有不和者。父子或因於責善。兄弟或因於爭財。有不因責善爭財而不和者。世人見其不和。或就其中分別是非。而莫明其由。葢人之性。或寬緩。或

褊急。或剛暴。或柔儒。或嚴重。或輕薄。或持檢。或放縱。或喜閑靜。或喜紛挐。或所見者小。或所見者大。所禀自是不同。父必欲子之性合於己。子之性未必然。兄必欲弟之性合於己。弟之性未必然。其性不可得而合。則其言行亦不可得而合。此父子兄弟不和之根源也。况凡臨事之際。一以爲是。一以爲非。一以爲當先。一以爲當後。一以爲宜急。一以爲宜緩。其不齊如此。若互欲

同於已必致於爭論爭論不勝至於再三至於十數則不和之情自茲而啓或至於終身失歡若悉悟此理爲父兄者通情於子弟而不責子弟之同於已爲子弟者仰承於父兄而不望父兄惟已之聽則處事之際必相和協無乖爭之患孔子曰事父母幾諫見志不從又敬不違勞而不怨此聖人教人和家之要術宜熟思之人之父子或不思各盡其道而互相責備者尤

啓不和之漸也。若各能反思則無事矣。爲父者曰。吾今日爲人之父。盖前日嘗爲人之子矣。凡吾前日事親之道。每事盡善。則爲子者得於見聞。不待教詔而知倣傚。倘吾前日事親之道有所未善。將以責其子。得不有愧於心。爲子者曰。吾今日爲人之子。則他日亦當爲人之父。今吾父之撫育我者如此。畀付我者如此。亦云厚矣。他日吾之待其子。不異於吾之父。則可以俯仰無

愧若或不反。非惟有負於其子。亦何顔以見其父。然世之善爲人子者。常善爲人父不能孝其親者常欲虐其子。此無他賢者能自反則無往而不善。不賢者不能自反爲人子則多怨爲人父則多暴。然則自反之說惟賢者可以言此。人言居家久和者。本於能忍。然知忍而不知處忍之道其失尤多葢忍或有藏蓄之意人之犯我藏蓄而不發不過一再而已積之既多其發

也如洪流之决不可遏矣不若隨而解之不置胸次曰此其不思爾曰此其無知爾曰此其失悞爾曰此其所見者小爾曰此其利害寧幾何不使之入於吾心雖日犯我者十數亦不至形於言而見於色然後見忍之功效爲甚大此所謂善處忍者

人之有子多於嬰孺之時愛忘其醜恣其所求恣其所爲無故呌號不之禁止而以罪保母凌

轢同輩。不知戒約。而以咎他人。或言其不然。則曰小未可責。日漸月漬。養成其惡。此父母曲愛之過也。及其年齒漸長。愛心漸疎。微有疵失。遂成憎怒。摭其小疵。以爲大惡。如遇親故。辨飾巧辭。歷歷陳數。斷然以大不孝之名加之。而其子實無他罪。此父母妄憎之過也。愛憎之私。多先於母氏。其父若不知此理。則徇其母氏之說。牢不可解。爲父者須詳察。此子幼必待以嚴。子壯

無薄其愛。

兄弟子侄同居至於不和。本非大有所爭。由其中有一人設心不公。爲己稍重。雖是毫末。必獨取於衆。或衆有所分。在己必欲多得。其他心不能平。遂起爭端。破蕩家產。馴小得而致大患。若知此理。各懷公心。取於私則皆取於私。取於公則皆取於公。衆有所分。雖果實之屬。亦必均平。則亦何爭之有。

兄弟子姪同居、長者或恃長。凌轢卑幼。專用其財。自取溫飽。因而成私。簿書出入。不令幼者預知。幼者至不免饑寒。必起爭端。或長者處事至公。幼者不能承順。盜取其財。以爲不肖之資。尤不能和。若長者總提大綱。幼者分幹細務。長必幼謀。幼必長聽。各盡公心。自然無爭。

兄弟子侄。貧富厚薄不同。富者既懷獨善之心。又多驕傲。貧者不生自勉之心。又多妬嫉。所以

不和。若富者時分惠其餘。不卹其不知恩。貧者知自有定分。不望其必分惠。則亦何爭之有。朝廷立法。於分析一事。非不委曲詳悉。然有果是竊衆營私。却於典買契中。稱係妻財置到。或詭名置產。官中不能盡行根究。又有果是起於貧寒。不因父祖資產。自能奮立營置財業。或雖有祖衆財產。不因於衆。别自殖立私財。其同宗之人。必求分析。至於經縣經州。經所在官府。累

十數年各至破蕩而後已。若富者能反思。果是因衆成私。不分與貧者。于心豈無所歉。果是自置財産。分與貧者。明則爲高義。幽則爲陰德。又豈不勝如連年爭訟。妨廢家務。及資備裹糧。與囑託吏胥。賄賂官員之徒費耶。貧者亦宜自思彼實竊衆。亦由辛苦營運。以至增置。豈可悉分有之。况實彼之私財。而吾欲受之。寧不自愧。苟能知此。則所分雖微。必無爭訟之費也。

兄弟義居。固世之美事。然其間有一人早亡。諸父與子姪。其愛稍疎。其心未必均齊。爲長而欺瞞其幼者有之。爲幼而悖慢其長者有之。顧見義居而反爭者。其相疾有甚於路人。前日之美事。乃甚不美矣。故兄弟當分。宜早有所定。兄弟相愛。雖異居異財。亦不害爲孝義。一有交爭。則孝義何在。

兄弟子姪有同門異戶而居者。於衆事宜各盡

心。不可令小兒婢僕有擾於衆。雖是細微皆起爭之漸。且衆之庭宇。一人勤於掃灑。一人全不之顧。勤掃灑者已不能平。況不之顧者又縱其小兒婢僕常常狼藉。且不容他人禁止。則怒詈失歡多起於此。

凡人之家有子弟及婦女好傳遞言語。則雖聖賢同居。亦不能不爭。且人之作事。不能皆是。不能皆合他人之意。寧免有背後評議。背後之言。

人不傳遞。則彼不聞知。寧有忿爭。惟此言彼聞。則積成怨恨。況兩遞其言。又從而增易之。兩家之怨。至于牢不可解。惟高明之人有言不聽。則此輩自不能離間其所親。

同居之人。或相往來。須揚聲曳履。使人知之。不可默造。慮其適議及我。則彼此慚愧。進退不可。況其間有不曉事之人。好伏於幽暗之處。以伺人言之話。此生事與爭之人。豈可久與同居。然

人之居處。不可謂僻地無人。而輙譏議人。必慮或有聞之者。俗謂墻壁有耳。又曰日不可說人。夜不可說鬼。

人家不和。多因婦女以言激怒其夫及同輩。蓋婦女所見。不廣不遠。不公不平。又其所謂舅姑伯叔妯娌。皆假合強爲之稱呼。非自然天屬。故輕於割恩。易於修怨。非丈夫有遠識。則其爲役而不自覺。一家之中。乖變生矣。於是有親兄弟

子姪隔屋連墻至死不相往來者無子而不肯以猶子爲後有多子而不以與其兄弟者有不恤兄弟之貧養親必欲如一寧棄親而不顧者有不恤兄弟之貧葬親必欲均費寧留喪而不葬者其事多端不可槩述亦嘗見有遠識之人知婦女之不可諫誨而外與兄弟相愛常不失歡私救其所急私賙其所乏不使婦女知之彼兄弟之貧者雖深怨其婦女而重愛其兄弟至

於當分折之際不敢以貧故而貪愛其兄弟之財產者葢由見高遠之人不聽婦女之言而先施之厚因以得兄弟之心也

婦女之易生言語者又多出于婢妾之間鬬婢妾愚賤尤無見識以言他人之短失爲忠于主母若婦女有見識則虛佞之言不復敢進若聽之信之而從愛之則必再言之又言之使主母與人遂成深仇而婢妾者方洋洋得志非特婢

妾爲然。僕隸亦多如此。若主翁聽信。則房族親戚故舊。皆大失歡。而善良之僕佃。齟致誅責矣。

穀詒彙卷之四

桓臺王之垣輯　滇南後學陶　珙訂

男象乾　象晉較　男以銈　以鑄

攝生編

養生家往籍甚繁。然語隱旨玄。未易剖析。茲取其不泥色象。不流方技。顯明可行者。備觀省。為引年助。以比於三年之艾云。

人禀元精元氣。而有此身。有生之後。情欲消耗。鬼爽漸離。身不能久存。攝生者不過使身中

元氣。與遊魂重來相見。聚而不散。以返未生之初耳。故云金來歸性初。

人生之初。命根立於腎間。眞息寄於臍下。及其長也。斧斤其根息者。莫甚於色。宜首戒也。佐惡莫雄於酒。宜戒飲也。百病莫長於怒。宜潛消也。損頹莫過於勞。宜節勞也。減算莫切於侈。宜儉約也。數有乘除。財無多蓄也。纔涉意料。便屬妄想。宜斷妄也。心一繫縛。即屬煩惱。

[illegible]也茲八者攝生之大略也

蓋元氣之運獨秉化權萬物皆含氣而生所謂[illegible]父坤母者以此試觀禽一冲而制在氣[illegible]空如實魚一躍而制在氣穿水如無衆植[illegible]松栢獨茂者氣堅也蟄動寂滅龜鶴不[illegible]者氣壯也形爲留氣之舍氣爲保形之符故欲攝生留形在養氣

蓋人終日紛擾精神困憊全仗夜間一睡始能

勾一日之用。一點元氣盡爲後天濁氣所掩。是陽陷於陰也。眞人有息無睡。謂之息者。心無思。耳無聞。目無見。四體無動。如種火相似。元氣停育。相抱眞意。綿綿與虛空同體。自能與虛空同壽。

養元氣要築基煉已。築基者鍊精也。鍊已者止念也。丹田鉛住而後藥生。心内浮想清而後念止。若上不能止念。下不能留精。終成畫餅

故云大道教人先止念念頭不住亦徒然

凡止念先煉念垂半簾謹塞兌心頓於息（頓字有益）隨息而入隨息而出凝住念頭良久喘息漸微氣歸元矣倘如念起再頓再凝此煉念之訣也

煉念在息息息之一字有調息數息踵息胎息瞬息息之出入天門常開（鼻也）地戶常閉（口也）入之至根（丹田）出之至蒂（神室）綿綿若存用之不既

調息或坐或臥屛紛靜慮凝神且勿用意升降惟呼吸綿綿氣入丹田之中念不可起意不可散丹田起火時人力不可干預惟虛靜爲主聽其自然待薰蒸一回自爾生陰化爲玉液灌溉五臟喉中覺有甘津乃其驗也到此時還守虛靜自會凝結久之寂定方可徐徐而起切不可縱酒多慾若痰火盛或暴風驟雨不可調息服氣

數息。乃初入之功。凡人心爲外物引誘已久。一旦離境。不能自主。未久復散亂。所以用心息相依法。拴繫此心。由麁入細。自一息數至百千。纔得此心離境。自無人無我。坐忘了。更有何息可調。氣定神凝矣。此法最截徑。最容易。最無病。與守丹田。守泥丸。守中黃。不同。可依而行也。

衛生經曰。調息與數息不同。調息無意。數息有

意綿綿窰窰若存若亡息調則神自返神返
則息自定心息相依水火相交謂之息息歸
根靜中機竅自然玄會恍惚之中可以默識
二六時中胎息或坐或卧冥目冥心直入清徹
境界凝定精專息念俱住一陽動時不拘坐
卧身心俱寂目視心心生意意採鉛覺氣息
在丹田中往來微達於鼻自然鉛汞相投名
爲胎息非虛極靜篤者不能到

若靜久氣定了。搬運河車。先用盧芽穿膝法烹

氣。氣充寶鑪。二骨直至湧泉穴。補於二足。然

後用七返還丹之法。若不用此而望長生。顱

上不顱下。如小兒建塔。下不堅牢也。錮鑰歌

云。上至頂門泥丸宮。下至脚板湧泉穴。九竅

八門都補合。休教一點有漏泄。蘆芽穿膝之

法。誠不可缺。

凡息定久。意念不散。元氣油然滃然。鬱蒸於腎

間凝冱如酥之未融。溫和若火之方蘊。切勿
急迫。候其旣壯。充滿腰腹。始以神幹旋歸尾
閭。使之尋尾閭而上。至於夾脊雙關。上風府
至泥丸。達鼻入喉。經於胸臆。以復還於腎間
歸其所藏之處而休焉。氣經三田上下交泰
所謂常使氣充關節。透自然精滿谷神存者
是也。

玉訣云。世人只知禁欲。不解死陰陽者生之本。

陰者死陽之根。一念心動氣隨心散精逐氣亡。百體和氣俱傷丹蜴曰箇中不識眞消息。牢捉牢擒走不禁。

列子云氣聚則生。氣散則死。是命在造化而不在我也。人得其樞要能掌握呼吸之息息之出入由吾掌握則命在我而不在天。諺語所謂將息。實自古流傳點化凡愚之言能將其息使之不散委和之氣鍾聚於一身久而積

功。自然獲壽。
心見於内爲脉。見於外爲色。以舌爲門戸。受腎之制伏。腎氣役心氣。氣充生液。以肝與肺爲傳送。肝主䰟。應於目。神之存也。肺主魄。應於鼻。氣之調也。
意乃五臟之中。四神之首。人能晝夜照顧省察。提撕。毋令昏瞶。常惺惺。心神定而氣自充。
眼之於色。爲業甚大。眼見心動。心動神疲。是以

五臟之神皆從眼漏眼旣見心必動也人能回光返照則眞氣隨聚於元宮謂之回風混合道之至高超無色之界者眼以上爲無色界惟眼

孔聖四勿以視爲先

五臟六腑百脉津液日月光華皆本於腎及命門經云主六腑九液源是也莊子云眞人之息以踵踵者命門也氣之根也氣息於命門如子在胎常存也

養氣要訣○一調息自心爲息心息相依念起即覺一覺即照意用先天氣歸元海○二調食食無過飽身滿氣粗食勿穢濁神倦氣昏食勿過少身羸心懸食勿犯忌宿病牢纏○三調睡調伏眠睡神氣要清人喫五穀化爲陰精不經煆煉作怪生婬

金關玉鎖云假令魔來時急須準備三千强兵訣曰强兵者氣也有來無去千息數積其氣

在丹田。如火熱。自結胎仙。眞功圓滿。外魔不能搖動。可得長生。如有拂意事。小心準備。此延命之術

河濱丈人調氣法。先習閉氣。以鼻吸入。漸漸腹滿。乃閉之。久不可忍。從口細細吐出。不可一呼即盡。氣定。復如前閉之。始而十息。或二十三十息。漸熟。漸多。但能閉至七八十息以上。則腑臟胸膈之間。皆淸氣之布濩矣。當其閉

氣之時身中惟有短息一寸餘所閉之氣在中如火蒸潤肺宮其美有不可言之狀蓋氣流通表裏上下徹澤故也所閉之氣漸消則恍然如舊以多爲貴以久爲功但日夜得一二度精神完固身體輕健風寒暑濕積滯凝結之疾以氣徹而消滅矣調氣之初務要體安氣和若不安和且止俟安和爲之胸膈常宜空虛不可飽滿若有結滯宜呵之壅遏

必至逆流瘡瘍中滿之患作矣慎之慎之河濵丈人大司馬王浚川公也

右論攝生之理大都以調息養氣爲主蓋氣聚則精住而神王是以氣盛則壯憊則衰通則暢和則平戾則病故曰氣是添年藥意行則氣行意止則氣止故曰心爲使氣神心卽意也人能以意收視返聽抑息一切邪氣濁氣不得干之則正氣自然凝

聚莊子所謂純氣之守老子所謂專氣致柔復歸於樸復歸於嬰兒復歸於無極此是長生久視之道人惟以聲色耗精神以憂畏竭心思以情欲徇財利以勞苦竭筋力性命焉得而常存哉

方壺外史載丹訣煉已土擒鉛制汞日月爐中藥風花座上灰茲則詮要由於口傳解悟本於心慧是或一道未易詳云

黃帝使罔象求玄珠於赤水。赤水者血也。玄珠者氣也。罔象者無思慮也。故氣非靜默無由得之。

廣成子曰。無勞汝形。無搖汝精。乃可長生。我守其一以處其和。故我修身千二百歲矣。吾形未嘗衰。

彭祖善補導之術。常有少容。閉氣內息。體中或有疲倦不安。便導引。覺其氣雲行體中。起於

口鼻下達十指。彭祖去殷時年七百歲。

華陀嘗語人曰。人體欲得勞動。但不當使極耳。體常動搖。穀氣得清。血脉流通。病則不生。户樞不腐。乃其驗也。

又曰身心和暢。須是注意歸中。默默守宅。呼吸之間。水火隨應。一呼水行。一吸火行。一呼一吸不離其根。陰陽相交。水火相濟。神氣相依。

亢倉子曰。導筋骨則形全。剪情欲則神全。省言

語則氣全。能知足則福全。

莊子曰人之可畏者。袵席飲食之間爲最。而不知預爲之戒者過也。若能常自謹畏。疾病何由而起。壽考焉得不長。賢者造形而悟。愚者病臨不知。誠可畏也。

老子曰深根固蔕。長生久視之道。人以氣爲根。精爲蔕。言能深藏氣固。守精。無所泄漏。乃長久之道。

又曰道以精爲寶寶持宜密秘施人則生人留己則生己

列子能廢心而用形意謂對接世物止用形迹而已其心則泊然不動也

圭峰云以空寂爲自體勿認色身以靈知爲自心勿認妄念隨時隨處息業養神

呂純陽丹訣曰養生之法先去其妄念徐用其工夫以元神爲主宰以意念作生涯坎處生

機。直至崑崙之頂。齶中順息。徐通狐兎之山。
不拘子午。於晨昏。豈滯陰陽於晝夜。
佛經曰。諸苦所因。貪慾爲本。貪慾不滅。苦亦不滅。苦不滅則生滅矣。
楞嚴圓覺注曰。心息相依。息調心靜。入勝定地。似尤簡徑。念起即覺。覺之即無。入三菩提。此最權輿。神氣相合。氣和神清。清和久久。自然長生。

金剛經注云。冥冥之中。獨見曉焉。尸居而龍見也。無聲之中。獨聞和焉。淵默而雷聲也。修行之工如此。趙文肅公以見曉名堂。聞和名樓。

金剛大乘法云。身便是幻。幻時所化。又是幻中之幻。世卽是夢。夢時所見。又是夢中之夢。展轉虛妄。如聲外有聲。形外有形。影外有影。為三等妄。夢中夢。是兩重虛。

涪翁曰。五穀以養人。魚肉以養老。形所苦者饑

渴飢渴爲主病餘爲客病食時須斟酌舉筯

常如服藥。

豐稷尚書每以惜福教人言元厚之死而復生。

初到冥司。主者曰。君祿未盡。然須惜福。自此

每事減省奉養後官至兩府。人有薄福。可不

自惜乎。

白玉蟾曰。薄滋味以養氣。去嗔怒以養性。處抑

愼以養德。守清靜以養道。

重陽師曰老人於十二時中行住坐卧一切動中要把心似泰山不搖不動謹守四門眼耳鼻口不令外入内出此名養壽此最緊要

程伊川先生以忘身狥慾爲恥雖至七十而筋力無損於盛年

謝上蔡云色慾已斷二十年來矣蓋欲有爲必須強盛方勝任得故斷之也

蘇東坡曰卓然精明念不起兀然枯槁性不滅

劉元城年八十堅強不衰自言安世絕慾三十年。氣血意思只如當時。

任惠年老康強。問其術。曰讀文選有悟耳。石韞玉山輝。川含珠澤媚是也。

杭州李覺年百歲。色同嬰兒。常曰予術至簡至易。但絕慾早耳。

唐柳公度年八十九有強力。人問其術。曰吾平生未嘗以脾胃熟生物。煖冷物。以元氣佐喜

怒。

駱道耕年八十餘。嘗言修養之士。當書月令置左右。戒色慾。色慾四時皆損人。

魏將軍七十餘。披甲上馬。不減少年。問其故。云四十五時。巳絕男女之慾耳。

周尚和廬陵人。九十餘。步行遠路如飛。鬚髮不白。言無他術。壯年節慾耳。

太倉張翬年九十餘。耳目聰明。尚能作畫。問之。

曰平生惟慾心淡。慾事節。賴此術也。
濟寧王士能者。年一百二十歲。楊南峰訪之。問所以致壽。曰但平生不茹葷。不好色。不識數不爭氣耳。
右述古人攝生之訓。雖儒釋莊老不一。然發明性命之樞機。功賛化育。弘濟含靈。未始不同也。上焉者絕慾全形。獲壽千二百歲。或七八百歲。其次寡慾緩形。亦壽逾百

歲善攝生者會綜羣文詮取要義其在人

歟

攝生編附

眞西山先生衛生歌

天地之間人爲貴。頭象天兮足象地。父母遺體宜寶之。箕疇五福壽爲最。衛生切要知三戒。大怒大慾并大醉。三者若還有一焉。須防損失眞元氣。欲求長生先戒性。火不出兮神自定。木還去火不成灰。人能戒性還延命。貪慾無窮忘却精。用心不已走元神。勞形散盡中

和氣。更仗何能保此身。心若太費費則竭。形若太勞勞則歇。神若太傷傷則虛。氣若太損損則絕。世人欲識衛生道。喜樂有常嗔怒少。心誠意正思慮除。順理修身去煩惱。春噓明月夏呵心。秋呬冬吹肺腎寧。四季長呼脾化食。三焦嘻却熱難停。髮宜多梳氣宜鍊。齒宜數叩津宜嚥。子欲不死修崑崙。雙手揩摩常在面。春月少酸宜食甘。冬月宜苦不宜鹹。夏

要增辛聊減苦。秋辛可省但加酸。季月少鹹甘略戒。自然五臟保平安。若能全減身康健。滋味偏多無病難。春寒莫放綿衣薄。夏月汗多須換着。秋冬衣冷漸加添。莫待病生纔服藥。惟有夏月難調理。内有伏陰忌冰水。瓜桃生冷宜少餐。免至秋來成瘧痢。心旺腎衰切宜忌。君子之人守齊戒。常令充實勿空虛。日食須當去油膩。太飽傷神饑傷胃。太渴傷血

多傷氣。饑餐渴飲莫太過。免致膨脝損心肺。醉後强飲飽强食。未有此身不生疾。人資飲食以養生。去其甚者將安適。食後徐行百步多。手摩臍腹食消磨。夜半靈根灌清水。丹田濁氣切須呵。飲酒可以陶情性。太飲過多防有病。肺爲華蓋倘受傷。咳嗽勞神能損命。慎勿將鹽去點茶。分明引賊入其家。下焦虛冷令人瘦。傷腎傷脾防病加。坐卧切防風入腦。

腦內入風人不壽。更兼醉飽卧風中。風纔一
入成災咎。鴈有序。令犬有義。黑鯉朝北知臣
禮。人無禮義反食之。天地神明俱不喜。養體
須當節五辛。五辛不節自傷身。莫教引動虛
陽發。精竭容枯疾病縈。不問在家并在外。若
遇迅雷風雨至。急須端肅敬天威。靜室收心
須少避。恩愛牽纏不自由。名利縈絆幾時休。
放寬些〻子自家福。免致中年早白頭。頂天立

地非容易。飽食煖衣寧不愧。思量無以報洪恩。晨夕焚香謝天地。身安壽永是如何。胸次平夷積善多。惜命惜身兼惜氣。請君熟玩衛生歌。

孫眞人衛生歌

萬物惟人爲最貴。百歲光陰如旅寄。自非留意修養中。未免病苦爲心累。何必餐霞餌大藥。妄意延齡等龜鶴。但於飲食嗜慾間。去其甚

者將安樂。食後徐徐行百步。兩手摩脇幷腹
肚。須臾轉身摩腎堂。謂之運動水與土。仰面
仍呵三四呵。自然食毒氣消磨。醉眠飽卧俱
無益。渴飲饑餐猶戒多。食不欲粗幷欲速。乍
可少餐相接續。若教一飽頓充腸。損氣損脾
非是福。生食粘膩筋韌物。自死牲牢皆勿食。
饅頭閉氣不相和。生膾偏招脾胃疾。鮓醬胎
卵兼油膩。陳臭醃藏皆陰類。老衰莫欲更餐

之。是借寇兵無以異。炙爀之物須冷吃。不然損齒傷血脈。晚食常宜申酉前。向後徒勞滯胸膈。飲酒莫教令大醉。大醉傷神損心志。渴來飲水兼啜茶。腳腰自茲成重腿。嘗聞避風如避箭。坐卧須當預防患。況因飲後毛孔開。風纔一入成癱瘓。不問四時俱煖酒。大熱又須難向口。五味偏多不益人。恐隨臟腑成殃咎。視聽行坐不必久。五勞七傷從此有。四肢

亦欲得小勞。譬如戶樞終不朽。卧不厭踧覺貴舒。飽則入浴饑則梳。梳多浴少益心目。默寢暗眠神晏如。四時惟夏難調攝。伏陰在內腹冷滑。補腎湯藥不可無。食物稍冷休哺啜。心旺腎衰何所忌。特忌疏通洩精氣。卧處尤宜綿密。間晏居靜慮和心意。沐浴盥漱皆煖水。卧冷枕涼皆勿喜。瓜茄生菜不宜食。豈獨秋來成瘧痢。伏陽在內三冬月。切忌汗多陽

氣泄。陰霧之中毋遠行。暴雨震雷宜速避。道家更有頤生旨。第一令人少嗔恚。秋冬日出始求衣。春夏雞鳴宜早起。子後寅前睡覺來瞑目叩齒二七回。吸新吐故無人悟。咽漱玉泉還養胎。熱磨手心熨兩眼。仍更揩擦額與面。中指時將摩鼻莖。左右耳眼筌數遍。更能乾浴遍身間。按胜時須紐兩肩。縱有風勞諸冷症。何憂腰背復拘攣。噓呵呼嘻吹及呬。行

烝之人分六字果能依用力其間。斷然百病皆可治。情欲雖云屬少年。稍知撙節乃無愆。
固精不忘調神氣。莫使羽苞火中燃。有能操履長方正。於名無貪利無競。縱向歌中未能行。百行周身自無病。
生之於人大矣。朝聞未能。而淚言不貪不怖。貿貿然以其載道之器。秉危着鞭。九鼎而鴻毛之。安所云智乎。養生家言至繁稱

也。舉要探玄。不流方技。不涉淺鄙。未有如桓臺逸叟之編。甲辰冬從先友徐銓部行甫於燕邸。客有携獻之者。分得其副。寶誦奉行。茲翻刻以廣其傳。附先賢衛生歌二首。要以利用不避續貂。嗟嗟書破萬卷胸函五車。皮之不存。毛將焉傅。惜哉。行甫覆諷此編。負客之獻。桓臺逸叟何處君子。訪而執鞭。不知緣在何日。

萬曆丙午孟秋望日武林翁汝進跋於昭
武尊生館中

